

# すくすくきざきっこ



おうちの人と一緒に読みましょう。

令和8年2月号

木崎小学校 保健室

花粉症(スギ)の症状が出る時期になってきました。保健室の来室も増えています。



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- ストレス
- 運動不足
- など...

毎日の心がけて、花粉の季節を上手に乗り切りましょう。



【保護者の方へのお知らせ】

【令和7年度第2回学校保健安全委員会】について

日時 令和8年2月5日(木) 15時～16時

会場 4階 多目的室

講師 萩原 佑喜 氏

助産師さんへのたくさんの質問をありがとうございました。「あかちゃんはどうやってうまれてくるの、と聞かれたら?」「異性の子どもといつまでお風呂に入っているの?」など、保護者の皆様からの質問について、助産師さんが講話の中で答えてくれる予定です。

ご案内しておりました申し込み期限は過ぎておりますが、現在も引き続きお申し込みを受け付けております。こちらのURLより申し込むことができます。

<https://forms.office.com/r/RsEDBGr2XZ>

小さいお子さんをお連れの場合は、安心して過ごせますよう、別室からも参加できるように準備をしています。必要な方はお申し出ください。



令和7年度  
第2回学校保健安全委員会  
**小学生の心と体**  
～未来の笑顔のために、今できること～  
性教育講演会

今回の学校保健安全委員会では、助産師の萩原佑喜さんを講師に迎え、性教育をテーマにご講演いただきます。子どもたちの未来の笑顔のために、今できることについて一緒に考えていきましょう。  
出席を希望される方は、令和8年1月19日(月)までに下記二次元コードよりご回答ください。

日時・会場  
令和8年2月5日(木)  
15時～16時  
4階 多目的室

講師紹介  
一般社団法人埼玉助産師会  
「フレコンセフションケア出前講座」より  
萩原佑喜 氏  
「フレコンセフションケア」とは、現在のからだの状態を把握し、将来のライフプランを考え、健康やからだの変化をみながら、自ら健康にむかおうことです。

<https://forms.office.com/r/RsEDBGr2XZ>

問い合わせ先  
保健課 課長 高橋 隆  
保健課 企画・連絡

6年生の助産師による授業を参観できます(全学年の保護者対象)

日時 令和8年2月27日(金) 9:40～10:25(2時間目)

場所 体育館

講師 田川 智美 氏

(さいたま市男女共同参画推進センターのジェンダー平等出前講座より)



助産師さんは、赤ちゃんを産むときのお手伝いだけでなく、「性」の専門家であり、人の一生を通して心と体を守る仕事をしています。

今年度は、助産師の田川智美さんに来校していただき、6年生へ心と体の授業をしていただきます。6年生のみなさんが、疑問に思っていることについて、専門的に、子どもたちにわかりやすく答える形でお話をさせていただきます。



この授業は、6年生の保護者の方だけでなく、**全学年の保護者の方**が参観をしていただけます。

子どもたちが、疑問に思っていることについて知り、学び、子どもたちと一緒に考えるととても貴重な機会となりますので、是非ご参観ください。

※ 席をご用意する都合上、参観を御希望される保護者の方は以下のURLまたは、右の

二次元コードより入力をお願いいたします。<https://forms.office.com/r/L2uXdwrk8Y>

